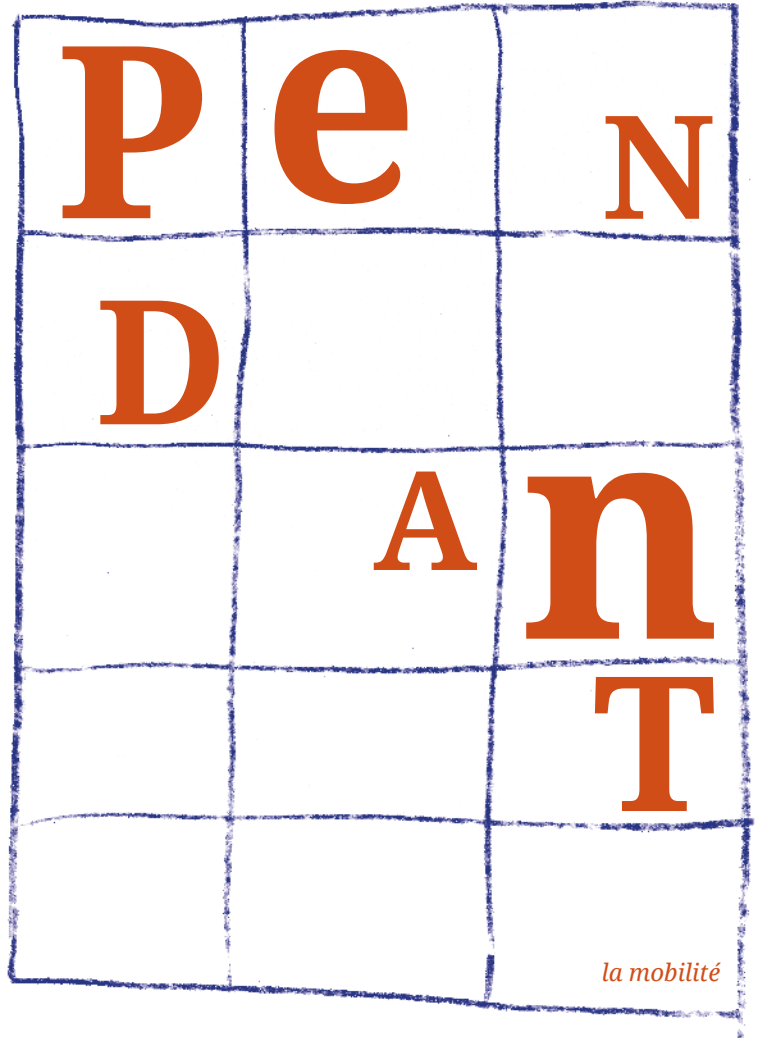


*mon
carnet
Mobilité*



la mobilité

II

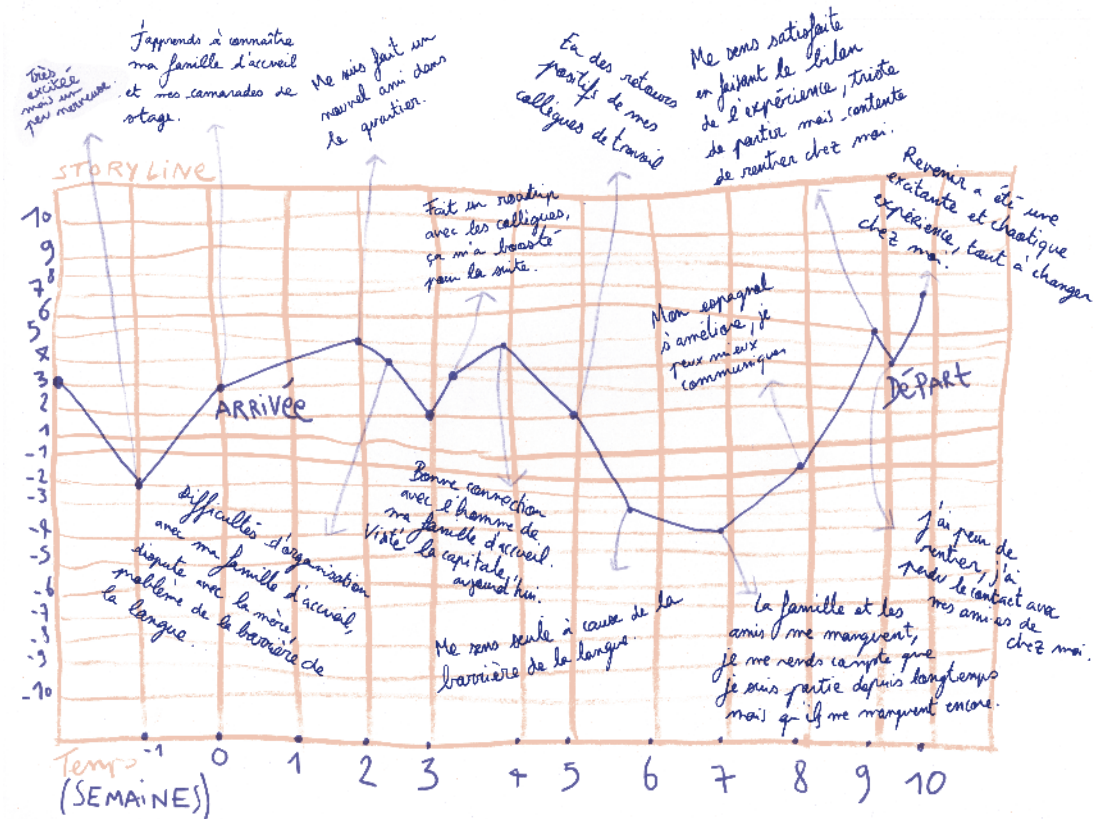
Pendant la mobilité

PRÉNOM NOM	TON EMAIL	TA DESTINATION	LEURS CONTACTS	LEURS CONTACTS	TÉLÉPHONE / WHAT'S APP ...
TA STRUCTURE D'ACCUEIL	TON ADRESSE D'HÉBERGEMENT				



La courbe de mes expériences

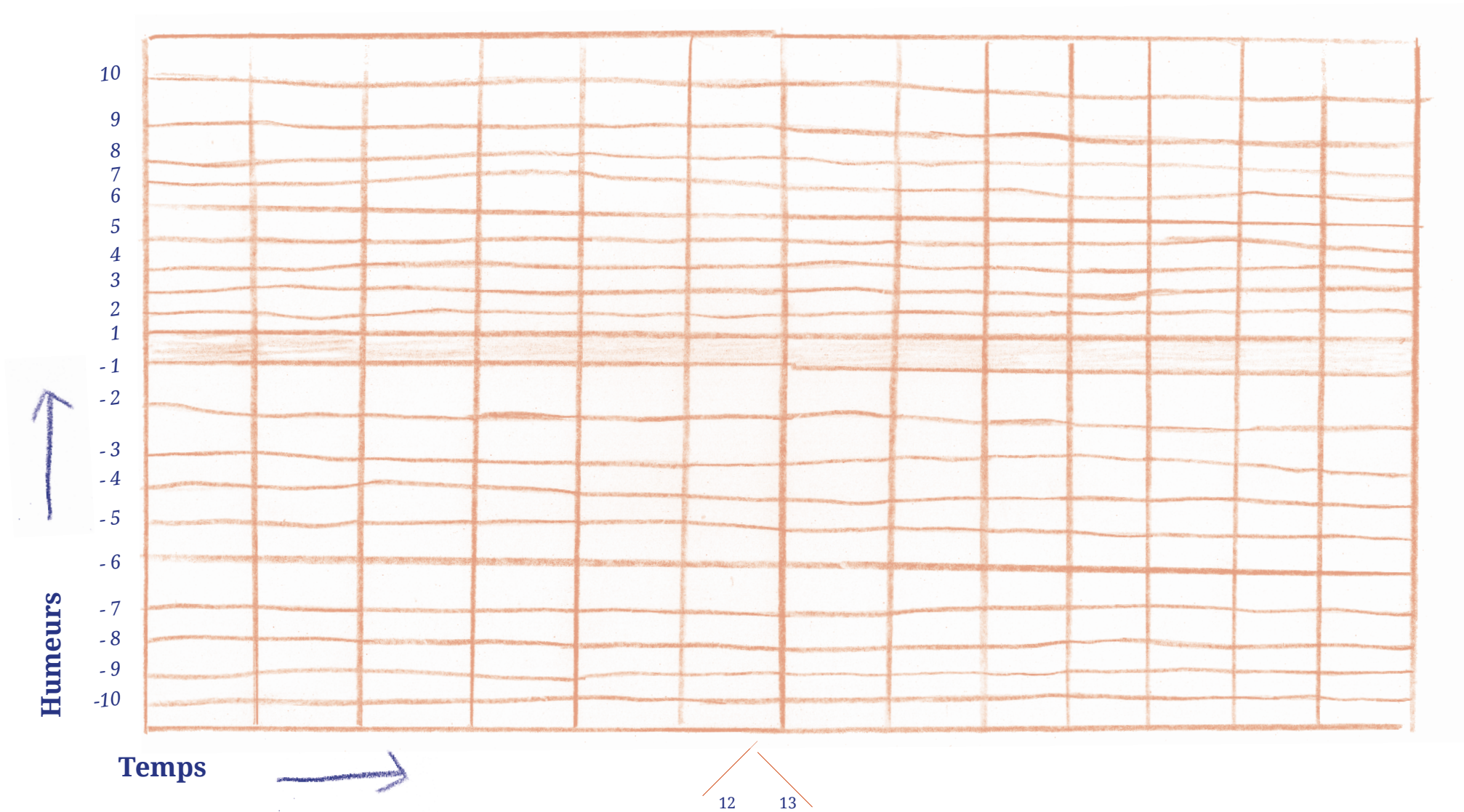
Voici un graphique, qui, tel une *story-line*, reprend les événements (négatifs ou positifs) un par un, en montrant comment ils ont influé sur l'état d'esprit de la personne qui les a vécus.



Source de modèle pour le dessin : Le bilan de santé Value : <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/value.1834/>

Voici une page vierge à laquelle tu peux donner vie. Construis ta propre « *storyline* », en commençant une ou deux semaines avant ton départ et poursuis-la une ou deux semaines après ton retour.

Retranscris, jour après jour, les émotions qui te traversent, tes coups de coeur, des moments forts... en fonction de ce que tu vis, des rencontres que tu fais, des activités que tu mènes. Elle te permettra de mieux te connaître et de voir sans doute, comment, petit à petit tu développes de nouvelles capacités.



Des fils conducteurs

Beaucoup de choses peuvent te paraître nouvelles ou étranges, ou bien, au contraire, tu ne perçois pas tout de suite de grandes différences avec tes habitudes de vie. Pour aller un peu plus loin dans la découverte de ton nouvel environnement, tu peux choisir de t'intéresser à un domaine en particulier que tu chercheras à approfondir et qui servira de fil conducteur à ton séjour : L'agriculture ? Les paysages ? La cuisine ? La musique ? L'organisation du travail ? Les loisirs ? L'architecture ?... **À toi de choisir ton domaine, et de mener ta petite enquête.**

Tu pourras ainsi :

- prendre des photos
- réaliser quelques interviews
- faire un blog (à poster sur **Moveagri**) :
<https://moveagri.educagri.fr/profiles/blogs>
- réaliser une vidéo, des stories thématiques....
- t'organiser quelques visites autour de cette thématique...

Tu peux également en profiter pour préparer une valorisation de ton séjour dans ton cursus scolaire ou étudiant (rapport de stage, SPV, évaluation en langues, bilans...).

La préparation au retour

Le retour fait partie d'une des phases de la mobilité et il faut également prendre soin de cette étape. Elle se planifie bien avant la date du départ.

Voici quelques idées pour t'aider à mieux préparer cette étape :

- Vérifie que tout est prêt pour ton trajet de retour (voyage, arrivée à l'aéroport et jusqu'au domicile, logement, transport sur place, etc.).
- Pense à répertorier les contacts des ami.e.s, tuteur·rice·s du pays d'accueil pour garder le lien par la suite.
- Prépare-toi au changement d'environnement, et essaie à ton retour, de regarder ton pays d'origine avec un regard neuf.
- Reprends la « **courbe de mes expériences** » et complète-la avec tes nouvelles observations. N'oublie pas d'y revenir quelques jours encore après ton retour.
- Pense déjà à tes futurs projets à court, moyen et long terme.

Fais ta frise chronologique et ta liste des projets ci-dessous.

Présent

FUTUR

Urgences et sécurité

Site conseils aux voyageurs du gouvernement

(Infos sécurité, régions à éviter, actualité pays, numéros utiles...)

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

Remplis les numéros et adresses utiles sur place :

Ambassade de France :

.....
.....

Consulat français ou européen le plus proche :

(tout citoyen européen a le droit au soutien des consulats des autres pays membre en cas d'urgence l'étranger)

.....
.....

Hôpital le plus proche :

.....
.....

Pompier :

.....
.....

Police :

.....
.....

En cas d'urgence :
**Cellule de crise du Ministère des
Affaires Étrangères**
+33 (0)1 53 59 11 00
alertes.cdc@diplomatie.gouv.fr

II

Pendant la mobilité

Te voilà arrivé-e sur place. Certaines choses t'étonnent peut-être déjà. Cette partie du carnet va t'accompagner dans tes découvertes et tes interrogations. Quelques outils te sont proposés ici pour t'aider à tirer le meilleur parti de ton séjour.

À toi de choisir ceux qui te conviennent le plus.



- 1 / Le journal de bord de ma mobilité
- 2 / La courbe de mes expériences
- 3 / Des fils conducteurs
- 4 / La préparation au retour